

EL PLAN PARA LA MARATÓN IDEAL

COMO NUESTRA PERSONAL TRAINER SIEMPRE APUNTA A UN POCO MÁS, EN SU ÚLTIMA CARRERA SE PROPUSO COMPLETAR LOS 42 KM DE BUENOS AIRES EN MENOS DE CUATRO HORAS. CRÓNICA DE UNA META ANUNCIADA. **POR CAROLINA ROSSI***

ENCONTRÁ MÁS
RUTINAS FÍSICAS
EN NUESTRO SITIO

CONEXION
BRANDO
COM

► DE ADOLESCENTE SOÑABA

con algún día poder correr una maratón. Hacía deportes desde muy chica, pero no era corredora y admiraba profundamente a los pocos que en ese entonces se animaban a desafiar esa distancia. Me preguntaba si algún día lo lograría yo. A los 28 me animé a correr la primera. Había participado ya de varias carreras de 10 y 21 kilómetros y creía que estaba lista, aunque no entrenaba específicamente para eso. Traía encima el entrenamiento que me daba correr en las clases con alumnos y alguna que otra vez por mi cuenta, pero no más de 25 o 30 kilómetros semanales. Un volumen bajísimo para un maratonista. Me conformaba con terminar en cuatro horas y media, un tiempo bastante pobre pero digno para un debutante. Terminé haciendo 4:18 y la alegría al cruzar la meta fue enorme. Estaba más que conforme.

Al año siguiente volví a correr en condiciones similares y mejoré un poco la marca, pero los dos siguientes, pese a haber entrenado más (cerca de 40 km semanales), me fue peor que en las primeras. Creo que tuvieron que ver situaciones anímicas que hicieron que no corriera en un estado de plenitud físico y mental, algo tan importante para encarar una prueba así. Mi cuarta maratón, la de Buenos Aires de 2011, fue realmente muy mala. La terminé arruinada y en un tiempo pésimo, pese a haber entrenado bastante más que en las anteriores. Ahí fue cuando busqué un entrenador. Me puse en sus manos, delegué todo en él y mal no me fue. Yo sólo me ocupaba de entrenar a mis alumnos, de mí se ocupaba otra persona y eso era muy tranquilizador. Me sentía contenida. Con él preparé mi quinta maratón, la de Malvinas en marzo de 2012, corriendo

► Desde que corrí mi primera maratón, mi objetivo era en algún momento correr abajo de las cuatro horas.

en promedio unos 55 km por semana aproximadamente. Fue mi mejor marca hasta ese entonces pese a las cuestas y los casi 90 km/h de viento que azotaban ese circuito que no voy a olvidar jamás. Porque correr en Malvinas no es una experiencia más para los argentinos. Hasta me di el lujo de subir al podio por primera vez en mi vida.

Ese mismo año, en octubre, quise correr de nuevo 42 km en Buenos Aires, para saber realmente en cuánto podía correr en llano en ciudad, ya que la marca de Malvinas con las adversidades del clima no era ninguna referencia concreta. Entrené mucho. Unas 16 semanas de entrenamiento específico posteriores a una etapa de preparación general. Más de 60 km semanales. Desde que corrí mi primera maratón, mi objetivo era en algún momento correr abajo de las cuatro horas. Esa era mi meta, un objetivo muy común e interesante para muchos amateurs austeros de ambición.

El reloj de la llegada marcó 3:48 y yo no podía más de la felicidad. Pero lo mejor de todo fue que había terminado más entera que en todas las anteriores, de tiempos mucho peores que ese. Al otro día estaba como si nada, trotando sin dolores 8 km por el Rosedal. Recuerdo que



disfruté tanto de esa carrera que cuando corría por Figueroa Alcorta a la altura del kilómetro 41 me daba pena que se estuviese por terminar. Ahí me encontré a mi entrenador al costado de la calle, le grité "¡iii Te quiero!!!", y apreté el acelerador.

Este año voy por más. En octubre correré mi séptima 42 km en Buenos Aires y mi objetivo es terminar en 3:40, aunque uno siempre tiene su aspiración secreta.

► **Carolina Rossi es capitana del running team FILA de Palermo y entrenadora personal. Lleva una vida inquieta: corre 42 km, nada, sube montañas y viaja sin parar; hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimajaro en 2010; participó del maratón de Malvinas en 2012 y acaba de cruzar los Andes corriendo. Ahora, sueña con un Iron Man.**

www.carolinarossi.com.ar